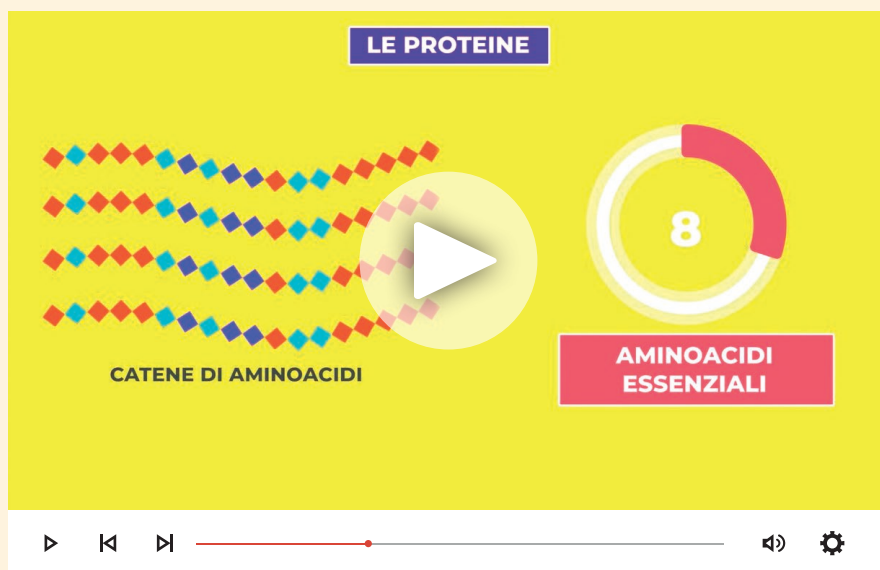


LA BUONA ALIMENTAZIONE



► L'educazione alimentare

IN SINTESI

L'organismo ha bisogno di energia per svolgere ogni tipo di attività fisica, per crescere, ricostruire tessuti e rinnovare le cellule. Per avere un buono stato di forma fisica e mentale è necessario alimentarsi in maniera **equilibrata**. Per quanto riguarda la **quantità**, si deve tener conto dell'apporto calorico ed energetico degli alimenti consumati, per la **qualità** si deve prendere in considerazione il giusto rapporto tra i vari principi nutritivi, ovvero: **glucidi (carboidrati)**, **lipidi**, **vitamine**, **proteine**, **acqua** e **minerali**. I principi nutritivi svolgono quindi una funzione **energetica**, **plastica** (per ricostruire i tessuti) e **regolatrice** (per lo svolgimento dei processi fisiologici del corpo).

SEMPLIFICHIAMO I CONCETTI

